

## Brembate Sotto 2019 – Lino, Marcotre

### Lino

@Brembate:

Erano 5 anni che non tornavo qui a correre, parto con MarcoTres, per la precisione, 1.2 Km, ma non reggo il suo passo, già sotto i 5, poi alla fine la correrà a 4:34 al km.... tantissima roba.

Io volevo farla a ritmo gara, quindi 5:25, ma con alcune salite la media è stata 5:29, quindi sono davvero soddisfatto dei miei 20 km.

Un bel lunghetto con vari saliscendi in alcuni tratti impegnativi.

Il tempo è stato clemente oggi, con qualche goccia... solo alla partenza, poi niente più.

La mia umile preparazione continua nei migliori dei modi, sono davvero felice, credetemi.

Pier, ma cosa mi combina!!!! Credo che la cosa più grave sia stato non mettere i cerotti!!!!

Comunque è perdonato e i suoi "peccati" sono rimessi.....

Brave Sissy e Manu, che nonostante non abbiano visto la deviazione hanno fatto la 10 km, meglio così, sbagliate un pochino più spesso!!! ^\_^

Domenica Cologno Monzese

*postato da Lino il 22/09/2019 18:29*

### Marcotre

Brembate: corsa non male nei sentieri tra il fiume Brembo, Adda e Naviglio, ho fatto la 20km e il percorso è sempre lo stesso degli altri anni, buoni i ristori sul percorso e quello finale con selezione all'entrata, cioè se avevi il biglietto potevi entrare, solo una volta però, perchè se uscivi dal "recinto" non ti facevano più rientrare, per quanto riguarda le cibarie niente di particolarmente calorico, oltre alla classica frutta, biscotti e fette biscottate c'erano anche dei pezzettini di mortadella, i liquidi erano tè, acqua e menta e ovviamente acqua.

La segnaletica e il presidio dei percorsi io non ho trovato grandi disagi, a parte forse qualche cartello non proprio ben messo e un attraversamento stradale non presidiato (al mio passaggio) un po' pericoloso verso la fine.

Sono partito con Lino, abbiamo fatto i primi chilometri insieme poi ci siamo un po' persi, brave anche Manuela e Silvia che sono andate in doppia cifra....

Continua la mia preparazione in vista dei diversi obiettivi autunnali che mi sono prefissato, sto seguendo una tabella che ho scaricato dal sito del GPG sezione allenamenti, chiaramente non la sto seguendo alla lettera, la sto adattando secondo i miei impegni e disponibilità che posso dare a questo bellissimo sport, e tra questo adattamento ho sostituito un allenamento, quello del venerdì, con una bella nuotata di 40 minuti in piscina, l'ho già sperimentato l'anno scorso e ha dato buoni risultati.

Uno degli obiettivi, che poi è sempre lo stesso di tutti gli anni è quello di migliorarmi sulla mezza maratona e Lodi è una gara dove mi riesce bene, c'è qualcuno che ci va?

Ciao a tutti

M3S

*postato da MarcoTre il 22/09/2019 14:12*